



# Le Stress : un piège à éviter

Quand l'intensité du stress et de l'anxiété devient plus importante, les gens ont tendance à adopter des comportements qui se révèlent nuisibles pour la santé.

Lisa van de Geyn

## NOUS NE SAURIONS TROP INSISTER

La majorité des Canadiens souffrent d'anxiété, mais ils ignorent à quel point cela peut leur faire du tort. Personne ne s'étonne vraiment du fait que le stress risque d'être aussi nuisible qu'une diète à base de cigarettes et de boissons gazeuses. D'ailleurs, vous seriez surpris d'apprendre l'ampleur des méfaits du stress quotidien sur la santé. Non seulement est-il une cause de maux de tête ou d'estomac, de troubles de l'appétit, d'insomnie et d'affaiblissement du système immunitaire, mais il peut aussi favoriser l'apparition de maladies chroniques, telles l'arthrite, le syndrome du côlon irritable, le diabète, la maladie cardiovasculaire, l'Alzheimer et le cancer.

Et, comme si cela n'était pas suffisant, le stress peut également être à l'origine de problèmes de santé mentale, comme la dépression et la perte de l'estime de soi, affecter la qualité des relations interpersonnelles ou réduire notre espérance de vie. Selon le D<sup>r</sup> Michael Trew, directeur médical responsable du Centre sur les dépendances et la santé mentale des Services de santé de l'Alberta : « Les problèmes déjà présents ne font que s'aggraver lorsque les gens cherchent à les résoudre en adoptant des habitudes malsaines, comme le tabagisme ou la consommation excessive de nourriture ou d'alcool. »

En réalité, nous dit le D<sup>r</sup> Trew, le stress fait partie intégrante de la vie. Il sera donc toujours présent dans notre quotidien. Cela ne sert à rien de nous inquiéter du solde de nos cartes de crédit qui grimpe constamment, de nous tourmenter au sujet des dates de tombée au travail ou de nous faire du mauvais sang au sujet d'un parent âgé. Le secret, pour éviter que le stress ne prenne des proportions incontrôlables dans notre vie, est d'apprendre à le gérer.

## QU'EST-CE QUI CAUSE LE STRESS?

« Nous sommes stressés lorsque certains événements ne se déroulent pas comme nous l'avions prévu ou quand des changements significatifs surviennent dans notre vie », d'expliquer le D<sup>r</sup> Trew. « Le stress, en réalité, est la réponse du corps et de l'esprit face à un changement ou à la persistance d'une situation non désirée. »

« Quand le stress survient, il y a deux réactions possibles : la lutte ou la fuite, ce qui constitue la réaction naturelle du corps face à ce qui l'entoure », nous explique Beverly Beuermann-King, spécialiste du stress et conférencière au Work Smart Live Smart de Little Britain, en Ontario. Quel que soit le type de stress auquel nous ayons à faire face, le corps aura toujours une réaction, et cela même s'il s'agit d'un stress positif, comme un mariage, un voyage, un nouvel emploi ou la naissance d'un enfant. Le rythme cardiaque et la tension artérielle augmentent, la circulation sanguine s'accélère dans nos muscles, nous nous mettons à transpirer et notre respiration devient saccadée. Même un stress positif aura pour effet d'accroître le niveau de cortisol, l'hormone du stress, lequel empêche notre cerveau d'emmagasiner de nouveaux souvenirs et d'avoir accès aux anciens. C'est la raison pour laquelle on recommande aux gens qui doivent prononcer une conférence de se munir de notes, ce qui leur permettra d'éviter les trous de mémoire.

## LE PRINCIPE SNS : UN BON MOYEN DE CONTRÔLER LE STRESS

Madame Beuermann-King privilégie la stratégie de gestion du stress SNS (*ssituation, nous-mêmes, soutien*). Quand une situation stressante survient, la première chose à faire est de la contrôler et de lui trouver au plus vite une solution. Arrêtez-vous, prenez du recul et posez-vous la question suivante : « Qu'est-ce que je peux faire? » Par exemple, si une aile de votre voiture est bosselée lors d'un accrochage, la première chose à faire est de noter les renseignements de

Photos: Jupiterimages



la police d'assurance de l'autre automobiliste. « En second lieu, essayez de vous détendre. Quelle que soit la situation, évadez-vous de la source de stress en vous divertissant », de dire Beverly Beuermann-King. Par exemple, au lieu de vous inquiéter au sujet de votre police d'assurance automobile, vous pourriez vous distraire en faisant une promenade santé ou en allant voir un bon film. La dernière étape consiste à obtenir de l'aide. Discutez de la situation avec un ami ou posez les questions qui vous préoccupent à un expert en sinistres de votre compagnie d'assurance.

« Le stress peut représenter un problème plus grave lorsqu'il persiste et qu'il prend des proportions incontrôlables. Dans de tels cas, la maîtrise de soi jouera un rôle très important », de dire le D<sup>r</sup> Trew.



### AUTRES MÉTHODES POUR MIEUX GÉRER SON STRESS

Il a été prouvé que les choses les plus simples de la vie quotidienne, comme une saine alimentation, des exercices réguliers et de bonnes nuits de sommeil, peuvent avoir une influence considérable sur la façon dont le corps réagit au stress. Garder une attitude positive, éviter de s'inquiéter inutilement, s'entourer de personnes en qui on a confiance (famille, amis, collègues de travail, conseillers) aide à traverser les périodes d'anxiété. Les techniques de relaxation (yoga, méditation et respiration profonde) constituent, elles aussi, des moyens efficaces de gérer son stress.

Écrire son journal intime peut avoir également des effets bénéfiques, puisque cela permet de jeter un éclairage nouveau sur les causes de notre stress. « On est alors à même d'évaluer nos sentiments et de mettre en perspective les événements de la journée », d'expliquer le D<sup>r</sup> Marjorie Docherty, professeure clinicienne en médecine familiale à l'Université de Colombie-Britannique à Vancouver. Pour les gens qui souffrent de troubles anxieux sévères, il se peut que la thérapie cognitivo-comportementale, l'autorégulation ou la médication soient nécessaires. « Adopter le traitement adéquat pour soulager son stress peut améliorer considérablement la qualité de vie et, par le fait même, nous aider à vivre plus heureux », de dire Marjorie Docherty.

Enfin, il ne faut jamais oublier que la pire chose à faire pour soulager son stress est de boire à l'excès, de fumer, de s'adonner aux jeux de hasard ou de dépenser de façon compulsive. « Loin de soulager nos malaises, ces types de comportements peuvent entraîner des problèmes beaucoup plus graves que ceux qui sont à l'origine de notre stress », d'expliquer le D<sup>r</sup> Docherty, qui ajoute : « Je compare toujours ces comportements à une route de hamster, car ceux-ci nous entraînent dans un cercle vicieux dont il est difficile de sortir pour retrouver un comportement normal. »

### UNE JOURNÉE DANS UNE VIE SANS STRESS... OU PRESQUE

Comment éviter de tomber dans les pièges du stress de la vie professionnelle? En mettant simplement en pratique les recommandations suivantes.

- 1 Préparez votre journée la veille au soir, même si cela vous oblige à laisser votre matinée du lendemain empiéter sur votre soirée. Faites en sorte que votre agenda, vos vêtements, votre repas, vos clés et votre billet d'autobus soient à votre portée, votre billet d'autobus afin que vous n'ayez pas à les chercher au moment de quitter la maison.
- 2 Élaborez un plan de votre journée, mais soyez réaliste quant au nombre d'heures que vous devrez consacrer à chaque activité. Vous éviterez ainsi les conflits d'horaire. Si vous êtes trop pressé par le temps, n'hésitez pas à annuler un ou deux engagements, par exemple un lunch avec un ami, une sortie de magasinage après le travail ou un rendez-vous chez le coiffeur.
- 3 Avant de partir travailler, prenez un bon petit déjeuner riche en protéines.
- 4 Prévoyez plus de temps pour vous rendre à vos rendez-vous. Il vaut mieux être en avance et attendre quelques minutes, que d'arriver stressé à la dernière minute.
- 5 Prenez fréquemment de courtes pauses. Une interruption qui varie de 30 secondes à deux minutes, aux demi-heures ou aux heures vous aidera à voir la vie avec plus d'optimisme. Prenez le temps de jeter un coup d'œil par la fenêtre, regardez une photo de votre famille, ou encore fermez les yeux et prenez quelques grandes respirations; cela vous évitera des tensions inutiles.
- 6 Riez et blaguez avec vos collègues de travail, car ils ont, eux aussi, à composer avec le stress.
- 7 Veillez à préserver votre efficacité. Quand vous avez une tâche importante à accomplir, éteignez la sonnerie de votre messagerie électronique et laissez votre boîte vocale prendre les messages. Ne rappelez les gens que lorsque votre travail est terminé, car les interruptions fréquentes affectent notre rendement tout en augmentant notre niveau de stress.
- 8 Ne planifiez pas de réunions ou de rendez-vous les jours où votre charge de travail est trop lourde, comme le lundi quand vous tentez de rattraper le retard de la semaine précédente, ou le vendredi quand vous vous efforcez de terminer une tâche avant l'arrivée du week-end.